



Fédération
Française de
Cardiologie

ATELIER

« Activité physique »

Conçu par le centre médico-sportif de Bretagne-Sud

Parcours du Cœur scolaires – Atelier activité physique

- Objectif général :
Apporter des repères pédagogiques aux éducateurs sportifs partenaires de l'événement pour la mise en place d'atelier d'activité physique en cohérence avec les messages diffusés par le Parcours du Cœur scolaire.
- Durée de l'atelier : 30 à 40 minutes
- Compétences à acquérir par l'enfant lors de l'atelier :
 - Développement de son esprit critique par rapport à ses pratiques en matière d'activité physique
 - Acquisition de connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé

Parcours du Cœur scolaires – Atelier activité physique

- Objectifs généraux visés par l'atelier, que les élèves de CM1 et CM2 soient en mesure de :
 - Identifier la notion de **sédentarité** et être capable de s'auto-évaluer sur cette notion (séquence 1)
 - S'interroger sur la notion de **Bouger 60 minutes par jour** et identifier ses pratiques en matière de bouger (séquence 2)
 - Identifier le lien entre la fréquence cardiaque et l'activité physique pratiquée (séquence 3)

Parcours du Cœur scolaires – Atelier activité physique

- Au début de l'atelier faire une introduction rappelant la finalité de la journée :

■ Par exemple :

✓ *« On se retrouve aujourd'hui pour réfléchir ensemble sur les manières de s'occuper de sa santé, la santé de son cœur en particulier. Au cours de cet atelier, nous allons réfléchir ensemble aux bénéfices apportés par une activité physique régulière. »*

✓ *« Rappel des règles : on s'écoute, on ne se moque pas, etc. »*

Séquence 1 : 10 minutes

Objectif général	Objectifs opérationnels	Technique d'animation	Exemple d'apport d'informations
<p>Identifier la notion de <i>sédentarité</i> et être capable de s'auto-évaluer au regard de celle-ci</p>	<p>➤ Questionner les élèves sur ce que signifie ce terme,</p> <p>➤ Qu'est-ce qui explique qu'aujourd'hui, nous sommes de plus en plus sédentaires,</p> <p>➤ Leur faire décrire les situations où ils estiment être sédentaires</p>	<p><i>Brainstorming</i> sur la notion de sédentarité,</p> <p>Faire mimer les situations de sédentarité dans lesquelles ils peuvent se retrouver.</p>	<p>« <i>Nous avons quasiment les mêmes gènes que nos ancêtres lorsqu'ils vivaient dans les cavernes, soit à peu près les mêmes capacités physiques.</i></p> <p><i>Ils se dépensaient beaucoup (fuite devant les prédateurs, chasse, cueillette puis, plus tard, agriculture...)</i></p> <p><i>Notre mode de vie est très différent (machines facilitant le travail, transport motorisé, activités sédentaires, alimentation évoluant vers le gras et le sucré, etc.)</i></p> <p><i>De ce fait, bougeons-nous suffisamment au quotidien ? On se rend compte que de plus en plus de gens ne bougent pas assez par rapport à la nourriture qu'ils ingèrent chaque jour (faire le lien avec la montée de l'obésité dans le monde, notamment chez les jeunes).</i></p>

Séquence 2 : 10 minutes

Objectif général	Objectifs opérationnels	Technique d'animation	Exemple d'apport d'informations
<p>S'interroger sur la signification de <i>Bouger 60 minutes par jour</i> et identifier ses pratiques en matière de bouger</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Favoriser l'expression des élèves sur leur manière de bouger au quotidien et sur la quantité quotidienne moyenne d'activité physique réalisée, ➤ Leur permettre d'identifier ce que le terme d'activité physique signifie concrètement et les différentes possibilités d'effectuer de l'activité physique (autre que l'activité sportive), ➤ Les questionner sur les bénéfices qu'ils ressentent à bouger et apporter les connaissances manquantes. 	<p><i>Brainstorming</i> (en s'assurant qu'un maximum d'élèves prenne la parole)</p>	<p>À diffuser après avoir questionné les enfants sur leurs pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pourquoi bouger 60 minutes par jour ? <i>Pour le plaisir et parce que c'est bon pour la santé. Pratiquer une activité physique régulière permet d'améliorer le fonctionnement du cœur et des poumons. Même après une courte marche, on sent son cœur battre, on respire mieux, on se sent plus détendu...</i> <i>L'activité physique permet d'entretenir la force musculaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination, le tonus, d'augmenter son capital osseux, participant ainsi à la croissance des enfants et au bon vieillissement des adultes. Enfin, l'activité physique permet d'augmenter la résistance à l'effort pour lutter plus efficacement contre la fatigue.</i> ➤ Quelle activité pratiquer ? <i>Bouger, c'est mettre en mouvement les muscles de son corps, suffisamment souvent et avec une intensité suffisante (notion de quantité et d'intensité. Contre-exemple : « Bouger les doigts sur le pad de sa console ou le clavier de son ordinateur n'est pas une activité physique suffisante. »)</i> <i>Activité physique ne rime pas uniquement avec sport : il s'agit aussi d'activités du quotidien servant à protéger notre santé. Citer quelques exemples que l'on peut faire les jours d'école (jouer à la récréation, venir à l'école à vélo ou à pied, etc.) et le week-end (se promener en marchant, faire une balade à vélo, de la corde à sauter, des jeux de ballon, le ménage de sa chambre à coucher, aider les parents pour le jardinage, nettoyer la voiture, etc.)</i>

Objectif général	Objectifs opérationnels	Technique d'animation	Exemple d'apport d'informations
			<p><i>Les scientifiques pensent que pour maintenir notre santé et lutter contre la sédentarité, il faut effectuer 10 000 pas par jour (ou leur équivalent) et encore plus pour les enfants, ce qui correspond à :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>– 60 minutes de marche rapide, courses, jeux, etc. pour les enfants</i> <i>– 30 minutes de ce type d'activités pour les adultes.</i> <p>➤ Comment s'y prendre ?</p> <p><i>La régularité est importante dans la pratique d'une activité physique ; l'idéal est d'en faire tous les jours. Les 60 minutes d'activité quotidienne sont un minimum, qui peuvent être complétées par une activité soutenue le week-end, le mercredi ou en soirée.</i></p>

Séquence 3 : 15 minutes

Objectif général	Objectifs opérationnels	Techniques d'animation
<p>Identifier le lien entre la fréquence cardiaque et l'activité physique pratiquée</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Questionner les enfants sur la fonction du cœur, ➤ Leur permettre d'appréhender la prise de pouls, ➤ Faire le lien entre la fréquence cardiaque et l'intensité de l'effort fourni lors de l'activité 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Brainstorming</i> autour de la physiologie du cœur (le cœur est au programme du cycle 3, généralement entre avril et juin) <p><i>Qu'est-ce que le cœur ? C'est un muscle constitué de quatre cavités qui se contractent : les oreillettes et les ventricules. Le cœur agit comme une pompe qui fait circuler le sang. Celui-ci alimente les muscles et les organes en oxygène et en sucre.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Expérimentation de la mesure de la fréquence cardiaque <p><i>Comment mesurer la fréquence cardiaque ? Avec l'index et le majeur, en appuyant sur l'artère radiale (paume vers le haut, doigts vers l'extérieur) ou carotidienne (on laisse glisser les doigts à côté de l'œsophage).</i></p> <p><i>L'unité de mesure est le battement par minute. La fréquence cardiaque au repos (allongé ou assis) est généralement comprise entre 60 et 80 battements par minute. Leur faire prendre leur pouls.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réalisation de mesures, avec deux activités d'intensité différentes <p>Si c'est possible, effectuer les relevés à l'aide de cardiofréquencesmètres, sinon prise de pouls manuelle par les animateurs.</p> <p><i>Activités proposées :</i></p> <p><i>Parcours athlétisme doux (cerceaux, plots aller et retour) ou saut à la corde.</i></p>

Objectif général	Objectifs opérationnels	Techniques d'animation												
		<p><i>Modalités :</i></p> <p><i>constitution de deux équipes. Un seul des enfants par équipe portera le cardiofréquencemètre. Noter la fréquence cardiaque assis, debout avant le départ et à la fin du parcours (les enfants portant l'appareil doivent retenir la fréquence cardiaque s'affichant à la fin du parcours).</i></p> <p><i>Comparer les différents résultats et faire le lien avec l'intensité de l'effort.</i></p> <p><i>Si manque de temps, prendre le pouls sur 15 secondes et ramener sur la base d'une minute.</i></p> <table border="1" data-bbox="1080 768 2305 992"> <thead> <tr> <th></th> <th>Assis</th> <th>Debout</th> <th>Après effort</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Athlétisme</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Saut à la corde</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Assis	Debout	Après effort	Athlétisme				Saut à la corde			
	Assis	Debout	Après effort											
Athlétisme														
Saut à la corde														

Objectif général	Objectifs opérationnels	Techniques d'animation
		<p><i>Interprétation des résultats :</i></p> <p><i>La fréquence cardiaque nous donne l'intensité de l'effort.</i></p> <p><i>L'intensité la plus forte se trouve souvent dans l'atelier saut à la corde, activité physique demandant la participation de tous les groupes musculaires du corps – membres inférieurs et supérieurs – et beaucoup d'énergie pour lutter contre la gravité.</i></p> <p><i>Jusqu'à combien la fréquence cardiaque aurait-elle pu monter au maximum ?</i></p> <p><i>220 – âge = Fréquence Maximale Théorique</i> <i>Soit par exemple 220 – 10 = 210 de fréquence maximale théorique pour un enfant de dix ans.</i></p>



chaque jour je prends soin de mon cœur